

# Zeitblüten

BURKHARD HEIDENBERGER

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Was sind Zeitblüten? .....	6
Die Geschichte hinter Zeitblüten.....	7
Was Sie in diesem Buch erfahren.....	8
Was Sie davon haben.....	10
Machen Sie es zu Ihrem ganz persönlichen Büchlein.....	10
<b>Drei Schritte auf dem Weg zu mehr Zeitblüten .....</b>	<b>13</b>
<b>Die gefräßigsten Zeitblütenfresser ausschalten .....</b>	<b>14</b>
Die tägliche Fernsehberieselung .....	15
Die übermäßige Smartphonennutzung.....	16
Konflikte rauben Energie .....	22
Sorgen blockieren uns.....	24
Jeder von uns trägt seinen Rucksack.....	28
Wofür die neugewonnene Zeit nutzen? .....	32
<b>Wohlfühlrituale schaffen .....</b>	<b>37</b>
Gelassen und energievoll in den neuen Tag starten .....	37
Mein herrlicher Flussweg.....	40
<b>Für schöne Erinnerungen im Voraus sorgen.....</b>	<b>48</b>
Stoff für schöne Erinnerungen.....	48
<b>Sich der eigenen Zeitblüten bewusst werden .....</b>	<b>53</b>

Ihre eigenen Zeitblüten entdecken:	
27 Reflexionsfragen .....	58
Besondere Momente des Tages nachwirken lassen .....	62
Dankbar sein.....	66
Jeden Tag ein Zeitblüten-Foto .....	69
Von Kindern den Zauber des Lebens lernen .....	72
Mit Zeitblüten Nähe schaffen .....	75
Was im Leben wirklich zählt.....	80
46 Zeitblüten-Ideen:	
Lassen Sie sich inspirieren .....	85
Inspirationen für Zeitblüten-Geschenke .....	93
Zeitblüten-Atmosphäre im Unternehmen etablieren .....	57
Inspirierende Zeitblüten .....	101
Schritt für Schritt zu mehr Zeitblüten .....	113
Was ich Ihnen wünsche .....	115



# Was sind Zeitblüten?

Wann, wo oder mit wem können Sie so richtig abschalten, entspannen und Kraft tanken?

Welche sind die Momente, in denen Sie sich wünschen, die Zeit anhalten zu können – zumindest für eine Weile?

Und wie lange ist es bereits her, dass Sie solche kostbaren Momente das letzte Mal genießen konnten?

Halten Sie kurz inne und beantworten Sie in Ruhe für sich diese Fragen.

Warum ich Ihnen diese Fragen gleich zu Beginn stelle? Nun, ich möchte Ihre Gedanken zur Einstimmung auf diese so wertvollen Momente in Ihrem Leben lenken.

Denn Zeitblüten sind Momente und Erlebnisse, die sich vom Alltag abheben, unser Leben bereichern und uns einfach guttun – persönliche Momente der Entspannung, des Wohlfühlens, des Krafttankens und des Abschaltens-Könnens.



# Die Geschichte hinter Zeitblüten

Es ist mittlerweile schon einige Jahre her. Ich hatte einen herausfordernden Job als Planer in einem technischen Büro. Nebenberuflich gab ich Seminare und Trainings zu den Themen Zeitmanagement und Arbeitsmethodik. Unser Sohn war noch ein Kleinkind.

Es war an einem freien Samstagvormittag – ein warmer Junitag. Die gesamte Woche war aufgrund eines bevorstehenden Projektabschlusses und den damit verbundenen Abgabeterminen bestimmt von Hektik und Stress. Zudem tüftelte ich seit Tagen an einem Konzept und einem passenden Namen für meine Website, die ich im Zusammenhang mit meiner Trainertätigkeit einrichten wollte. Konzeptsuche, anstehende Aufgaben, Termine, Herausforderungen – auch an diesem freien Vormittag lief mein Gedankenkarussell auf Hochtouren.

Kurzerhand nahm ich unseren kleinen Sohn huckepack und bin mit ihm losmarschiert. Bei strahlendem Sonnenschein durch den Wiener Wald, bis wir an eine Lichtung gelangten mit einer Bank unter einer mächtigen, schatten spendenden Baumkrone.

Der Sohnemann war eingeschlummert. Nun saß ich mit ihm im Arm auf der Bank, blickte über die satte Wiese, bestaunte die bunte Blütenpracht – und da war er, dieser für mich so nachhaltige Augenblick, der so einiges in meinem weiteren Leben bewirkt hatte:

Das erste Mal seit Langem hatte ich den Kopf vollkommen frei, war völlig entspannt, die Zeit schien stillzustehen. Beim Blick über die blühende Lichtungswiese kam mir plötzlich der Begriff Zeitblüten in den Sinn. Wie diese Blüten für eine begrenzte Zeit aufblühen und die farbmonotone Wiese

zu einer bunten Augenweide gestalten, gibt es auch in meinem Leben Momente, die sich vom Alltag abheben und es so wunderbar und lebenswert bereichern.

Dieser Begriff Zeitblüten war in diesem Augenblick für mich vollkommen stimmig und ließ mich nicht mehr los. Der Name für meine Website war geboren und kurze Zeit später war sie angelegt. Auf Zeitblueten.com teile ich Impulse, Tipps und meine Erfahrungen rund um die Themen Zeitmanagement, Entspannung, Achtsamkeit und Wohlfühlen. Zudem veröffentliche ich dort inspirierende Zeitblüten-Erzählungen, die mir Leser zusenden.

## Was Sie in diesem Buch erfahren

Dieses Büchlein will Ihnen kein Ratgeber sein, sondern in Ihnen das Bewusstsein für Ihre ganz persönlichen Zeitblüten wecken.

In diesem Zusammenhang möchte ich einen Leser zitieren, der mir Folgendes geschrieben hat:

*... Nur darüber nachzudenken, welche die eigenen Zeitblüten sind, welche Gewichtung ich ihnen gebe, welche Wertschätzung ich für Momente und Erlebnisse mit Menschen habe, die mir nahestehen und mir wichtig sind, tut ungemein gut. Das Tolle daran: Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr werden mir meine Zeitblüten bewusst, und dass es eigentlich doch einige in meinem Leben gibt. Und ich werde zukünftig darauf achten, dass es mehr werden.*

Ich werde Ihnen meinen persönlichen Weg vorstellen – unter anderem wie es mir gelungen ist, meine lästigen Zeitblütenfresser im Zaum zu halten, dann zwei meiner Wohlfühlrituale, die sich erst durch das Ausschalten der Zeitblütenfresser entwickeln konnten, sowie meine Ideenquellen für eigene Zeitblüten und wie ich sie umsetze.

Ich werde Ihnen berührende und nachahmenswerte Zeitblüten von anderen Lesern aus meiner Sammlung vorstellen und Sie bekommen zahlreiche Impulse und Ideen mit an die Hand, wie Sie Ihre ganz persönlichen Zeitblüten finden und in Ihren Alltag integrieren können.

Dieses Büchlein enthält auch Bilder von meinen persönlichen Zeitblüten-Momenten – aufgenommen in meinen zwei Welten Südtirol und Wien, in denen ich zu Hause bin – sowie eine Auswahl meiner sogenannten Hirn-Herz-Stempel. Damit bezeichne ich Worte und Zeilen, die einen irgendwie berühren, sich einprägen, die quasi einen Stempelabdruck im Hirn und Herz hinterlassen. Das können Sprüche oder einprägsame Worte von bekannten Persönlichkeiten oder eines Mitmenschen sein, die lange nachwirken, und die bestenfalls sogar zukünftig das eigene Denken und Handeln positiv beeinflussen. Und vielleicht berührt meine kleine Sammlung an Zitaten auch Ihr Herz auf irgendeine Art und Weise und prägt sich in Ihr Gedächtnis ein – weil Sie eines der vorgestellten Zitate oder einen Spruch als merkwürdig erachten.



# Was Sie davon haben

Je häufiger Sie Ihren Zeitblüten im Alltag Raum gewähren, desto mehr werden Sie an Gelassenheit und Zufriedenheit gewinnen, reicher an Lebensfreude sowie achtsamer gegenüber anderen und sich selbst werden. Denn Zeitblüten stehen immer in direktem Zusammenhang mit Achtsamkeit und Entspannung.

# Machen Sie es zu Ihrem ganz persönlichen Büchlein

Wenn Sie Zeit und Muße haben, ziehen Sie sich mit diesem Büchlein am besten an Ihren Lieblingsplatz zurück – z. B. im Frühling auf einer Bank die ersten warmen Sonnenstrahlen genießend, im Sommer an einem ruhigen See liegend, im Herbst, wenn es draußen stürmt oder an einem kalten Winterabend bei leichtem Schneerieseln mit einer heißen Tasse Tee direkt an einen wohlig warmen Platz zu Hause.

Schmökern Sie darin, lassen Sie sich inspirieren, machen Sie sich Gedanken über Ihre eigenen Zeitblüten.



Sie finden im Buch jeweils mit einem Kreis versehene Anregungen und Umsetzungstipps. Wenn Sie davon etwas ausprobiert oder umgesetzt haben, können Sie den Kreis abhaken.

Wenn Sie wollen, nehmen Sie einen Stift oder einen Leuchtmaler zur Hand und kennzeichnen Sie jene Textstellen, die Sie ansprechen.

Im hinteren Bereich des Büchleins finden Sie einen Notizbereich. Kommen Ihnen während des Schmökerns spannende Ideen, bereichernde Gedanken und Erinnerungen in den Sinn oder Sie nehmen Gefühle wahr, schreiben Sie sie gleich nieder – das kann auch nur in Stichworten sein.

Machen Sie das Büchlein mit Ihren persönlichen Notizen lebendig und individuell – Ihr ganz persönliches, kostbares Zeitblüten-Büchlein.





Zeitblüten erfahren  
bedeutet für mich auch,  
das Schöne im Unscheinbaren  
und Unperfekten zu sehen.



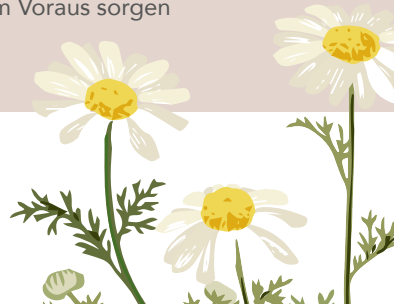
# Drei Schritte auf dem Weg zu mehr *Zeitblüten*

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen zuerst meinen Weg aufzeigen, wie es mir gelungen ist, mehr Zeitblüten in mein Leben zu bringen.

Vielleicht finden Sie an der einen oder anderen Möglichkeit Gefallen oder wollen sie ausprobieren. Sie haben nichts zu verlieren und können bestenfalls nur gewinnen: Zeit für wundervolle Zeitblüten, die Ihr Leben ungemein bereichern.

Auf meinem Weg waren folgende drei größere Schritte notwendig:

- Zeitblütenfresser ausschalten
- Wohlfühlrituale etablieren
- für schöne Erinnerungen im Voraus sorgen



# Die gefräßigsten Zeitblütenfresser ausschalten

Mit Zeitblütenfresser bezeichne ich unvorteilhafte Gewohnheiten, ungute Begebenheiten, Situationen oder Umstände, die mitunter täglich wertvolle Zeit oder Energie rauben und damit verhindern, dass in meinem Alltag Zeitblüten-Momente gedeihen können. Ich habe mir vor Augen geführt, womit ich meine zur Verfügung stehende Zeit außerhalb meiner beruflichen Tätigkeit fülle. Allein diese bewusste Auseinandersetzung machte mir deutlich, dass ich viel wertvolle Zeit einfach nicht wirklich befriedigend nutzte.

So sind mir bei dieser Betrachtung zwei meiner zeitfressenden Gewohnheiten besonders ins Auge gefallen: die fast tägliche Fernsehberieselung und die übermäßige Smartphonennutzung.

Ihre Zeitblütenfresser können völlig andere sein – oder vielleicht erkennen Sie sogar Ihre eigenen darin? Im Folgenden gehe ich auf meine zwei unliebsamen Gewohnheiten näher ein.